

## Rezeptvorschlag für Soja Geschnetzeltes

### Thai-Curry

#### Zutaten:

3 EL frischer Ingwer	250 ml Ananasstücke
1 Knoblauchzehe	400 ml Kokosmilch
2 EL Öl	250 ml Gemüsebrühe
Curry und Salz	150 g Lauch
Zitronengras	1 Karotte
Kurkuma	100 g Weißkraut
Gemüse der Saison	125 g Soja Geschnetzeltes

Das Soja-Geschnetzelte ca. 5 Minuten im Salzwasser kochen und abtropfen lassen. Den Ingwer schälen und raspeln und im heißen Öl zusammen mit Lauch etwas anbraten. Geraspelte Karotten, geschnittenes Weißkraut und das Soja-Geschnetzelte dazugeben und mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Die mit Saft fein pürierten Ananasstücke dazugeben. Mit Curry, Zitronengras und Gewürzen abschmecken und verschiedenes Gemüse der Saison mitkochen (z.B.: Broccoli, roter Paprika, Zucchini, Zuckerschoten, Sprossen).